

Консультация для родителей «Роль подвижных игр в жизни дошкольников»

Многие известные ученые отмечали значимость подвижных игр для физического, умственного и личностного развития ребенка. Подвижные игры соответствуют внутренним потребностям детей дошкольного возраста в движениях, а так же создают оптимальную двигательную среду.

По мнению В.В. Гориневского, Е.А. Аркина подвижная игра – незаменимое средство физического воспитания ребенка, пополнения его знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ловкости, глазомера, быстроты реакции, подвижности, пластичности, формирования личностных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых физических и познавательных умений.

В играх у детей развивается интеллект, фантазия, воображение, память, речь. Сознательное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются такие личностные качества, как, активность, честность, дисциплинированность, справедливость. В процессе игры происходит всестороннее гармоничное развитие ребенка.

Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе; в игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, метании, бросании, ловле. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Воспитание здорового, физически подготовленного подрастающего поколения является жизненно необходимой и основной задачей педагогов, медиков и родителей

На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения.

Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера. Основной формой обучения детей движениям признаны занятия. В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах

Для младших дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. Детям младшего дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом.

Подвижные игры чаще всего проводятся на улице, на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние

здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Родители - первые участники игр своих малышей. И чем активнее общение матери или отца с ребёнком, тем быстрее он развивается.

Родители не только организуют игру, но и сами включаются в детские забавы. Такое участие взрослых приносит двойную пользу: доставляет детям много радости и удовольствия, а папам и мамам даёт возможность лучше узнать своего ребёнка, стать его другом.

Энергия, которая у маленького ребенка бьёт ключом, требует своего выхода наружу, поэтому детям младшего дошкольного возраста движение и подвижные игры необходимы.

Организируйте досуг вашего малыша на пользу его здоровья в виде игры. Выбирая подвижную игру для ребенка, отслеживайте соответствие игровых действий возрасту ребенка, его знаниям, умениям и навыкам.

Подвижные игры для детей 3-4 лет.

"Котик к печке подошёл"

Мама и ребёнок берутся за руки, образуя кружок. Мама читает стихотворение, показывает движения, вслед за ней движения и слова повторяет ребёнок.

Котик к печке подошёл,

Котик к печке подошёл,

Идут по кругу, взявшись за руки.

Горшок каши он нашёл,

Горшок каши там нашёл,

Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи!

Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.

Пирог в печи пекется,

Выполняют наклон вперёд, руки вперёд, ладони вверх.

Они в руки не даются.

Выпрямляются, прячут руки за спину.

"Дружно по дорожке"

Инвентарь: цветной шнур, верёвка или скакалка длиной 2 метра.

На полу комнаты цветным шнуром, обозначается линия. Мама с ребёнком становятся друг за другом в начале линии. Мама предлагает малышу "погулять по дорожке". При этом произносит слова:

Дружно по дорожке,

дружно по дорожке
Шагают наши ножки:
Раз, два, раз, два -
Шагают наши ножки.
По кочкам, по камешкам,
По кочкам, по камешкам...
В ямку — бух!

Ребёнок двигается вслед за мамой вдоль линии. На слова " по кочкам " они вместе прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперёд, руки на пояс; на слова " в ямку — бух! " присаживаются на корточки, руки кладут на колени. когда мама скажет: " Вылезли из ямки ", ребёнок вместе с ней встаёт на ноги.

" Самолёты "

Инвентарь: цветной шнур или верёвка длиной 2 — 3 метра.

На полу комнаты шнуром выкладывается круг — это аэродром. Мама объясняет малышу, что сейчас они вместе превратятся в самолёты. Затем она произносит:

Самолётики летят
И на землю не хотят,
В небе весело несутся,
Но друг с другом не столкнутся.

Самолётики, которых изображают ребёнок и мама, расставив руки в стороны, начинают " летать " за пределами круга. Через 30 секунд мама говорит:

Вдруг летит большая туча,
Стало всё темно вокруг.
Самолётики — свой круг!

После этих слов мама и ребёнок бегут по кругу — " самолётики садятся на аэродром ".

Подвижные игры для детей от 4 – 5 лет.

«Ветерок»

Взрослый и ребенок становятся друг напротив друга на расстоянии 80-100 см. Взрослый читает стихотворение и выполняет движения, которые ребенок повторяет.

Ветерок, нас не путай, *Грозят пальцем правой, затем левой руки.*

Лучше с нами поиграй. *Хлопают в ладоши.*

Тучки с неба прогони, *Поднимают руки вверх, машут ими вправо-влево.*

С земли лужи убери. *Наклоняются вперед, машут руками вперед-назад.*

Начался листопад,

Листья по ветру летят. *Кружатся на месте, руки на пояс.*

Раз листочек, два листочек,

Покатались вдоль обочин. *Легкий бег по кругу друг за другом.*

Дунул раз, дунул два.

Разлетелись кто куда. *Разбегаются в разные стороны, присаживаются на корточки, руками обхватывают колени.*

«Кто дальше»

Инвентарь: 2 резиновых или пластиковых мяча диаметром 15-18 см, кусочек мела.

Перед стеной на асфальте мелом (или палочкой на земле) чертят линию на расстоянии 50-80 см от стены. Далее через каждые 30 см чертят еще 4-5 линий. Взрослый и ребенок встают за первой линией и бросают мяч о стену; ловят и отходят за следующую линию. Игрок, не сумевший это сделать, повторяет бросок с первой линии, пока не поймает. Постепенно отступая от стены от одной линии на другую, игроки бросают и ловят мяч. Побеждает игрок, который поймает мяч, находясь дальше своего соперника от стены и затративший на это меньше попыток.

«Кинь колечко»

Инвентарь: 2 резиновых или пластмассовых кольца диаметром 15-20 см, 3-4 прута или палочки длиной 20-40 см.

На площадке по одной линии в землю втыкают пруты на расстоянии 0-30 см друг от друга. На расстоянии 1,5-2 м от прутьев проводят линию, за которой встают взрослый и ребенок. С этой линии игроки бросают кольцо, стараясь набросить их на прутья.

Примечание: перед игрой взрослый объясняет ребенку, как нужно встать, как держать кольцо в горизонтальном положении, как бросать (от себя), чтобы оно оставалось в этом положении во время полета. Можно предварительно потренироваться, направляя движение руки ребенка.

«Порядок и беспорядок»

Инвентарь: 4 флажка.

Взрослый и ребенок берут в руки по 2 флажка и становятся друг напротив друга на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый показывает движения, предлагает повторить их и запомнить последнее, например «флажки в стороны»,

«флажки вверх», «один флажок вперед, другой 8 сторону». Внезапно взрослый говорит: «Беспорядок!», после чего игроки разбегаются по площадке, помахивая флажками вверх-вниз в поднятых в стороны руках.

По сигналу «Порядок!» игроки становятся на свои места и показывают движение, которое было последним.

«Мяч на простыне»

Инвентарь: пластиковый (диаметром 20-25 см) или надувной (диаметром 40-50 см) мяч, детская простыня.

Мама и ребенок становятся друг напротив друга, держа простыню за углы на уровне пояса. Мяч кладут в центр простыни. После команды взрослого «Раз, два, три, начало игры!» игра начинается. Один игрок, маневрируя простыней, старается сделать так, чтобы мяч скатился на землю, второй препятствует этому (Роли игроки распределяют до начала игры).

Подвижные игры для детей от 5 до 6 лет.

Море волнуется раз

♦ Выбирается водящий. Он произносит вслух:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три...

♦ В это время играющие делают разные затейливые движения (или раскачиваются, имитируя волны).

Морская фигура, замри!

♦ После этих слов играющие замирают на месте и никто не шевелится. Водящий ходит между замерших фигур и выбирает самую оригинальную. Теперь водящим становится игрок, изобразивший самую интересную фигуру. Игра продолжается.

♦ Делать фигуры может как один игрок, так и несколько объединившихся в группу. Тогда, в случае их выигрыша, они все становятся водящими и выбирают следующую фигуру коллективно.

Шелковые змейки

Инвентарь: разноцветные ленты, палочки или карандаши, кнопки.

- ◆ Возьмите две разноцветные ленты длиной около 1,5 м и прикрепите их одним концом к карандашу или палочке.
- ◆ Распустите ленты и покажите ребенку, как делать самые простые движения, чтобы ленты извивались змейкой. Можно устроить танец с лентами под музыку.

Куры в огороде

Количество играющих: 2-6 человек.

Инвентарь: шнурок (скакалка, лента, веревка) или мел.

- ◆ С помощью шнурка (скакалки, мела) ограничивается небольшое пространство. Это «огород». Недалеко от него ставится стул — «будка» сторожа. Роль «сторожа» сначала выполняет мама. Дети — «куры».
- ◆ Как только «сторож» садится на стул, «куры» пробираются в «огород» и начинают там бегать, клевать, кудахтать. «Сторож» замечает «кур» и гонит их из огорода — хлопает в ладоши, приговаривая: «Кыш! Кыш!». «Куры» убегают. «Сторож» обходит «огород» и снова садится. Игра возобновляется.

Шарики в ящик

Количество играющих: 1 — 6 человек.

Инвентарь: мячики для настольного тенниса.

- ◆ Взрослый высыпает на пол цветные целлулоидные шарики (для настольного тенниса, или небольшие каучуковые мячики) и просит детей собрать их, принести и положить в ящик.
- ◆ Усложнить игру можно, поставив перед рассыпанными шариками несколько преград, которые ребенок должен преодолеть, чтобы собрать шарики (например, перебравшись через бревно, скамейку и т. д.).
- ◆ Можно использовать шарики разных цветов и размеров и просить детей собрать шарики выборочно: или только маленькие, или одноцветные.

Не задеть ворота

Количество играющих: от двух человек.

Инвентарь: стулья, кегли, кубики и т. д.

- ◆ Стулья, кегли и другие предметы расставляют на расстоянии 30-50 см друг от друга (это ворота). Устраивают 3-5 таких ворот.

- ◆ Дети должны пройти через все ворота и не сбить их. Вначале они проходят с открытыми, а затем с закрытыми глазами.

Петушок

Количество играющих: 1-6 человек

Инвентарь: небольшие игрушки.

- ◆ Перед детьми на расстоянии шага расставляются предметы высотой не более 10-12 см. У детей руки-«крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперед, лопатки сдвинуты.
- ◆ Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети движутся вперед, перешагивая через предметы, напевая: «Пе-ту-шок». На слог «шок» дети опускают ногу за предмет.
- ◆ Игра повторяется несколько раз. Взрослый контролирует осанку.

Подтолкни шарик

Количество играющих: 3 и более человек.

Инвентарь: воздушные шарики.

- ◆ Надуйте шарик.
- ◆ Играющие, взявшись за руки, встают в круг.
- ◆ Постарайтесь не дать шарiku коснуться земли, подталкивая его любой частью тела, в том числе и руками, которые должны оставаться соединенными.
- ◆ Если шарик касается земли, группа теряет право подталкивать его руками. Каждый раз, когда шарик касается земли, запрет распространяется еще на одну часть тела.

Кто скорее

Количество играющих: 2-6 человек.

Инвентарь: ленты или веревочки, палочки либо карандаши.

- ◆ Двое детей берутся за концы длинной цветной ленты, к середине которой прикреплен бант или колокольчик.
- ◆ По сигналу они начинают наматывать ленту на палочки, прикрепленные к ее концам.
- ◆ Выигрывает тот, кто первым наматывает ленту до середины.

Танцоры

Количество играющих: 2-6 человек.

Инвентарь: мячи, метла, стулья, швабры и т. д.

◆ Под различные мелодии можно попросить детей танцевать разными способами:

◆ зажав мяч (яблоко) между лбами;

◆ верхом на метлах;

◆ со стульями;

◆ со швабрами и т. д.

Прятки

Количество играющих: 2-6 человек.

◆ Водящий стоит лицом к стене, а в это время дети спешат спрятаться. Водящий считает: «Раз, два, три, четыре, пять, я иду искать». Затем он отправляется на поиски.

◆ Спрятавшиеся могут выскочить из своего укрытия и, добежав до места, где стоял водящий, стукнуть рукой об стенку, при этом говоря: «Туки-туки там, за себя».

◆ Если же водящий увидел спрятавшегося первым, он должен добежать до стены и сказать: «Туки-туки там, я увидел (назвать ребенка по имени)».

Жмурки

Количество играющих: 3-8 человек.

Инвентарь: повязка на глаза для голящего.

◆ Выберите голящего. Наденьте ему повязку на глаза.

◆ Он должен ловить остальных детей, которые передвигаются как можно тише, и дают знать голящему о своем местонахождении хлопками, голосом или другими сигналами.

◆ Если голящий поймал кого-либо, он должен, не снимая повязки, постараться отгадать, кто это. Если не отгадал, то продолжает водить. А если отгадал правильно, пойманный становится голящим.

Подвижные игры для детей от 6 до 7 лет.

Попрыгунчики-воробушки

- ◆ На земле или на полу чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий — кошка, которая сидит или стоит в середине круга. Остальные играющие — воробьи — становятся вне круга.
- ◆ По сигналу воробьи впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный воробей остается у кошки в центре круга. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из числа не пойманных птичек. Игра начинается с начала.
- ◆ Кошка может ловить только в пределах круга. Поймать воробушка — значит коснуться его рукой.
- ◆ Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности).

Глухой телефон

- ◆ Участники рассаживаются кругом. Первый участник говорит что-либо шепотом на ухо ближайшему соседу. Тот — также шепотом — передает фразу своему соседу. По правилам игры дважды повторять фразу нельзя. Сообщение передается по кругу и должно возвратиться к первому участнику, который громко повторяет услышанное и то, что было в начале. Затем фразу придумывает следующий участник.
- ◆ Увлекателен как процесс, так и результат игры.
- ◆ Садиться можно не по кругу, а в линию. В этом случае последний участник повторяет вслух то, что он услышал, а первый участник — первоначальную фразу.

Ручеек

- ◆ Число участников нечетное.
- ◆ Разбившись на пары, игроки встают друг за другом, берутся за руки и поднимают их над головой. Образуется своеобразный коридор. Тот, кто остался без пары, направляется к «истоку» ручейка и затем, пробираясь под сцепленными руками, выбирает себе пару. Новая пара идет в конец ручейка, а игрок, оставшийся в одиночестве, — в начало. И все повторяется.
- ◆ Играть в эту игру лучше под музыку.

Поймай и угадай

- ◆ Выбирают водящего. Завязывают ему глаза. Его задача — поймать кого-нибудь из игроков и угадать, кого он поймал. Если водящий ошибся, то он

должен отпустить игрока и ловить заново. Если угадал, то пойманный игрок становится водящим и игра продолжается.

♦ Так как глаза у водящего завязаны, то он ориентируется на звуки. Остальные игроки должны хлопать в ладоши, привлекая его внимание.

Цвета

♦ Выбирается водящий. Остальные игроки становятся в ряд на одной стороне площадки или комнаты.

♦ Водящий отворачивается и загадывает какой-либо цвет. Например, красный. Он поворачивается и внимательно смотрит.

♦ Игроки, у которых в одежде присутствует названный цвет, могут спокойно перейти на другую сторону площадки.

♦ Остальные должны тоже перебраться на другую сторону, но водящий может любого из них поймать. Тогда пойманный игрок становится водящим и игра продолжается.

Снежный бой-2

Необходимый инвентарь: бумага.

♦ Активная игра для большой компании шумных детей. Нужна просторная комната. Поделите комнату пополам (можно длинной елочной мишурой) и разделитесь на две команды. Дайте каждой команде одинаковое количество листов бумаги для снежков.

♦ По команде начинайте перебрасываться снежками. Как только прозвучит команда «Стоп!» каждая команда начинает считать снежки на своей половине комнаты. Выигрывает та команда, у которой снежков меньше.

Перепрыгни

Необходимый инвентарь: скакалка.

♦ Выбирают водящего. Игроки встают вокруг водящего. Он приседает на корточки и начинает крутить вокруг себя скакалку чуть выше пола. Игроки должны перепрыгивать через нее.

♦ Есть два варианта ведения игры:

♦ Игрок, который не успел перепрыгнуть и скакалка задела его по ногам, становится водящим.

◆ Игрок, которого задело скакалкой, выбывает из игры. Так продолжается до тех пор, пока на поле не останется один игрок. Он и считается выигравшим. После этого выбирают нового водящего.